

RESUMO - ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO: NUTRIÇÃO CLÍNICA

IMPACTO DO ACOMPANHAMENTO NUTRICIONAL NA COMPOSIÇÃO CORPORAL DE UM BOMBEIRO MILITAR ATENDIDO PELO PROJETO DE EXTENSÃO NUTRI-FIRE: RELATO DE CASO

Hana Gabriela Severino Araujo (hana.araujo@aluno.ufop.edu.br)

Larissa Eduarda Gonçalves (lariddaeducarda@gmail.com)

Diovana Raspante (diovana.souza@aluno.ufop.edu.br)

Flávia Da Silva Machado (flavia.sm@aluno.ufop.edu.br)

Silvia Fernandes Maurício (silvia.mauricio@ufop.edu.br)

Renata Adrielle (renataadrielle.ufpb@gmail.com)

Guilherme Costa Torre (guilherme.torres@bombeiros.mg.gov.br)

Aline Silva De Aguiar (alineaguiar@id.uff.br)

Mayla Cardoso Fernandes Toffolo (mayla.toffolo@ufop.edu.br)

Introdução: Bombeiros militares são frequentemente expostos a situações de alto estresse físico e mental, demandando um estado nutricional adequado para otimizar o desempenho e reduzir riscos de doenças crônicas. No entanto, a literatura científica aponta que esses profissionais apresentam elevada carga de doenças e altos índices de sobrepeso/obesidade. Logo, o acompanhamento nutricional pode contribuir para a melhoria da composição corporal e dos hábitos alimentares desses profissionais, favorecendo a promoção da saúde e da performance física.

Objetivo: Acompanhar a evolução antropométrica e dietética de um bombeiro militar submetido a acompanhamento nutricional.

Relato de caso: Trata-se de um bombeiro militar, sexo masculino, 42 anos, atendido entre maio a novembro de 2024 no projeto de extensão da Universidade Federal de Ouro Preto, NUTRI-FIRE. No início do acompanhamento, o paciente apresentava obesidade grau I (IMC = 30,25 kg/m²), com circunferência da cintura de 94,4 cm, valor acima do ponto de corte estabelecido pela OMS para risco cardiovascular aumentado (>94 cm). Além disso, sua alimentação era caracterizada por elevado consumo energético, alto teor de alimentos ultraprocessados e baixa ingestão de fibras. O acompanhamento consistiu em cinco consultas nutricionais, com avaliação antropométrica e intervenções dietéticas personalizadas, incluindo reeducação alimentar, ajuste do consumo energético e incentivo ao consumo de alimentos in natura.

Resultados: Após seis meses, o paciente reduziu seu peso corporal de 98,0 kg para 86,2 kg (-11,8 kg) e seu IMC para 26,60 kg/m², saindo da faixa de obesidade. O percentual de gordura corporal diminuiu de 21,11% para 8,19%, enquanto a massa magra aumentou de 77,31 kg para 79,14 kg. A circunferência da cintura reduziu para 84,6 cm, indicando menor risco cardiometabólico. Além das melhorias antropométricas, houve uma mudança significativa nos hábitos alimentares, com maior consumo de proteínas magras, fibras e vegetais, menor ingestão de ultraprocessados e açúcares refinados.

Conclusão: O acompanhamento nutricional individualizado demonstrou impacto positivo na composição corporal e nos hábitos alimentares do bombeiro militar, evidenciando a importância de intervenções nutricionais contínuas direcionadas para essa população.

Palavras-chave: bombeiros; antropometria; estado nutricional; planejamento alimentar.